

焦慮調適

謝詒偉諮商心理師 心理健康與諮商輔導組

最近的生活充滿各種壓力，疫情變化真的完美詮釋了焦慮的意義：當處境越充滿未知，焦慮程度就會越高。這個疫情充滿了未知：會傳染到什麼程度未知、得病了會不會好未知、要持續多久未知、誰會被傳染未知，這麼多的未知都化為心裡面的焦慮，因為我們會感到難以掌控，不知道何去何從，好像做什麼都沒有用，於是沮喪、挫折、焦慮、害怕、恐慌都油然而生。

老實說要跟這麼強大的未知焦慮對抗是相當困難的一件事情，過去處理的焦慮都有個參照：上台報告的焦慮，有那麼多人、或是自身也報告過那麼多次，會如何其實可以預測；失眠的焦慮，那麼多天的失眠、如此精熟的因應，多失眠一天也沒什麼，焦慮自然破解。

儘管當下的感受相當強烈，但若我們能夠試著抓住當下可行而有效的作為，日復一日持續的練習，我們還是可以一點一點地將焦慮轉化成心中的踏實感。即便客觀因素會讓焦慮持續存在甚至巨大，但我們也有機會讓心中的踏實感持續擴大，並達到一個可運作的平衡。

要跟焦慮對抗真的很辛苦也很不容易，適時的舒壓也很重要，因為要掌握那麼多的細節

真的要耗掉許多心力。紓壓無需太耗時，以免運作過久反而造成力量消耗，想放鬆反而越放越累。紓壓的方向應該是會讓自己感受到自在的、具有自我效能感、貼近興趣與喜好、能夠產出令自己欣喜的成品或歷程能讓自己感受到喜悅與價值。有些孩子會說：可是我沒有喜歡的東西，然而我會看見也許不是不喜歡，而是心中雜思甚多，加諸許多評價，無法從單純而細緻的角度來體會，停不下來，又怎能找到喜歡的東西呢？不斷的批判與質疑，又怎能找到喜歡的東西呢？思緒不斷的跳躍而無法擴增感官覺察，又怎能找到喜歡的東西呢？

分享一下我個人調解焦慮心情的方式：最近利用假日做了一些泡芙，假如作泡芙這件事情我的成就感擺在作出一顆很漂亮很好吃眾人喜愛的泡芙，那肯定是不有趣的；真的讓我感到萬分喜悅的其實是幾分鐘回頭看一下爐子裡的變化，當看到泡芙「站」起來的時候，真的會讓我很純然的發出讚嘆：哇，我做到了！

放鬆，這樣一句話就夠了，真的。

防疫期間的心靈小撇步

*由黃天豪、林長揚心理師製作、分享

防疫息怒靜心五步驟

新田/初色心理治療所 黃天豪臨床心理師 撰文 | 長揚製圖

<small>Aware</small> 	<p>1. 覺察</p> <p>覺察憤怒的存在，善用注意、區辨、命名，來專注自己的內在。</p>
<small>Look</small> 	<p>2. 看見</p> <p>看見憤怒底下的情緒，因為憤怒常是其他情緒的變形，例如恐懼。</p>
<small>Listen</small> 	<p>3. 聆聽</p> <p>聽聽心裡真實的聲音，憤怒往往是因為我們「想要」某些事物。</p>
<small>Feel</small> 	<p>4. 感受</p> <p>接納內在有安全感、控制感、效能感的需求，感受自己的變化。</p>
<small>Transform</small> 	<p>5. 轉化</p> <p>把意圖轉化成智慧，專注可改變的行動，接納不可改變的事物。</p>

ALL FT 做得好，心靈平靜沒煩惱

自從疫情變得嚴峻之後，不同於去年的「焦慮、恐慌」，反而可以從各種媒體與社群中，看到「憤怒」的情緒在流竄。這種憤怒的情緒，已經瀰漫到職場、校園與家庭。影響所及，包括所有隔離、檢疫、自主健康管理、在家工作、在家學習，以及生活被改變的我。

初期，可能是針對防疫出現破口，發出的許多指責與攻擊；接著，可以看到許多在家的父母或配偶，面對長時間與孩子或另一半相處的崩潰；最近，則是在部長宣布「校正回歸」那天，開始出現大量的嘲諷梗圖與笑話。無論支持或不支持，信任與不信任，大家的言詞都越來越強烈。

不知你是否也注意到，與此同時，情緒的溫度計正在節節升高呢？

情緒，是一種很容易變形的經驗。憤怒是一種常見的情緒，也是最容易被看見的情緒。它具有極為強大的破壞性，無論是對自己或他人。然而，人們往往忽略，它常常是由其他情緒「變形」而來，而且具有強烈的「遮蔽」作用。

如果你/妳也意識到自己和身邊的人好像變得不太一樣，可以透過以下的步驟來自助助人。

一、#覺察 (Aware) 憤怒的存在

先把注意力轉向內在，做個深呼吸。

首先，注意「現在我有哪些身體感覺、想法、感受與行為衝動？」

接著，區辨「這些反應，和平時的我有什麼不一樣？」

最後，命名「這些反應，用那個情緒詞能最貼切形容？」

二、#看見 (Look) 憤怒底下隱藏的情緒

憤怒常常是其他的情緒變形而來。例如：

恐懼：面對無法控制且不確定的威脅，感受到「害怕恐懼」。

失望：原本的期待（例如可以一直正常生活下去）落空產生的「失望挫折」。

無助：不知道自己可做什麼，或覺得做什麼都沒有用的「無助無能」。

懊惱：對於自己「本來可以」卻沒有做到的事情，感覺到「懊惱後悔」。

羞愧：對於自己「已經犯下」的過錯，感覺到「羞愧罪惡」。

難堪：對於不得不對別人（或自己）承認過錯，產生的「難堪丟臉」。

當看見憤怒底下隱藏的情緒時，做個深呼吸。

三、#聆聽 (Listen) 憤怒背後真實的需求

當我們看見憤怒底下隱藏的情緒，其實可以發現，這些情緒源於內在許多重要的聲音。

這些內在的聲音，反映著我們真正的「想要」。我們想要感覺到有力量（憤怒時，會讓人感受到強大的力量），我們想要知道自己是安全的，我們想要能夠立刻彌補過錯，我們想要重新獲得「控制感」，我們想要相信自己可做到什麼的「效能感」。而所有這些「想要」，都是非常合理，且屬於我們內在的重要部份。當聽見憤怒背後真實的需求後，做個深呼吸。

四、#感受 (Feel) 並接納內在的意圖

當我們聽見憤怒背後真實的需求，便可以知道：「這些意圖本身沒有錯，是可以且應該被接納的。」讓自己接納內在這些安全感、控制感、效能感的需求；然後，做個深呼吸。

現在，請你感受自己因此產生的任何變化：

那種力量感是否變得比較沈穩，而不是那麼浮躁？

那種控制感是否變得比較清晰，而不再像無頭蒼蠅？

那種效能感是否變得比較有行動力，而不是亂槍打鳥？

五、#轉化 (Transform) 內在意圖成為智慧

當我們接納內在的意圖，還需要擁有「區辨」的智慧，區辨生命中有許多「可改變」與「不可改變」的事物。

對於可改變的事物，可以採取有效能的作為與行動，感受到自己真正的控制、效能與力量；

對於不可改變的事物，最好接受不確定性並保持希望，感受到自己也可以包容、允許與接納。

最後，專注在可改變的事物上，做個深呼吸，讓自己準備好，採取行動。

安撫內在的憤怒情緒，我們都可以在疫情中，成為更好的自己，也成為更好的他人。希望這個簡單的 ALLFT 步驟，可以串連起我們每一個人。